

فرم

اسامی فرم های تکواندو و سمبل های آن + مشخصات

📌 خواندن این مطلب ۲ دقیقه زمان میبرد 🗨️مدیر تولید محتوا ✓



لیست مطالب



مقدمه

ما در تکواندو ۱۷ عدد فرم یا پومسه داریم که هر کدومشون یک نماد و اسم به خصوصی دارن، در ادامه به توضیح اسامی تمامی فرم ها میپردازم ✓

راستی توی دسته بندی فرم بهترین آموزش همه فرم های تکواندو رو پیدا میکنی ✓

اسم همه فرم های تکواندو و مشخصات کامل

فرم یک

اسم : تگوک ایلجانگ

سمبل:آسمان و نور

تعداد تکنیک ها : ۲۰

نشست ها و حرکات **پا** فرم یک

آپ سوگی

آپ کوبی

فرم دو

اسم: تگوک ایجانگ

سمبل: دریاچه، شادی و نشاط

تعداد تکنیک ها: ۲۳

نشست ها و حرکات پا فرم دو

آپ سوگی

آپ کوبی

آپچاگی

فرم سه

اسم: تگوک سام جانگ

سمبل: آتش

نشست ها و حرکات پا فرم سه

آپ سوگی

آپ کوبی

دیت کوبی

آپچاگی

فرم چهار

اسم: تگوک سا جانگ

سمبل: رعد و برق

نشست ها و حرکات پا فرم چهار

آپ سوگی

آپ کوبی

دیت کوبی

آپچاگی

یوپ چاگی

فرم پنج

اسم: تگوک او جانگ

سمبل: باد

نشست ها و حرکات پا فرم پنج

آپ کوبی

دیت کوبی

کوا سوگی

آچاگی

یوپ چاگی

پیشنهادی: آموزش فرم ۵

فرم شش

اسم: تگوک یوپ جانگ

سمبل: آب

نشست ها و حرکات پا فرم ۶

دیت کوبی

آپ کوبی

دولیا چاگی

آچاگی

پیشنهادی: آموزش فرم ۶

فرم هفت

اسم: تگوک چیل جانگ

سمبل: کوه

نشست ها و حرکات پا فرم ۷

بوم سوگی

موآ سوگی

آپ کوبی

کوا سوگی

آچاگی

پیشنهادی: آموزش فرم ۷

فرم هشت

اسم: تگوک پال جانگ

سمبل:زمین

نشست ها و حرکات پا فرم ۸

بوم سوگی

دیت کوبی

آپ کوبی

دوبالدانگ سون آپچاگی

آپچاگی

تیو آپچاگی

پیشنهادی: آموزش فرم ۸

فرم نه

اسم: پومسه کوریو

سمبل:تلاش و کوشش قوم کوریو

نشست ها و حرکات پا فرم ۹

دیت کوبی

آپکوبی

آپسوگی

کوآسوگی

موآ سوگی

چوچوم سوگی

آپچاگی

یوپ چاگی

پیشنهادی: آموزش فرم ۹

فرم ده

اسم: کوم کانگ

سمبل:الماس

نشست ها و حرکات پا فرم ۱۰

دیت کوبی

آپ کوبی

هاکداری سوگی

چوچوم سوگی

پیشنهادی: آموزش فرم ۱۰

فرم یازده

اسم: پومسه ت بک

سمبل:کوه های مرتفع

نشست ها و حرکات **پا** فرم ۱۱

بوم سوگی

آپکوبی

دیت کوبی

یوپ چاگی

آچاگی

★ پیشنهادی: آموزش فرم ۱۱ ★

فرم دوازده

اسم: پومسه پیونگ ون

سمبل:دشت و صحرا

نشست ها و حرکات **پا** فرم ۱۲

دیت کوبی

آپ کوبی

چوچوم سوگی

کوآ سوگیی

هاکداری سوگی

آچاگی

یوپ چاگی

موم دولیو یوپ چاگی

فرم سیزده

اسم: پومسه سیب جین

سمبل:ده نمونه خلقت

فرم چهارده

اسم: پومسه جی ته

سمبل:تلاش برای بهتر زندگی کردن روی زمین

فرم پانزده

اسم: پومسه چون کوان

سمبل:بهشت

فرم شانزده

اسم: پومسه هان سو

سمبل:آب

فرم هفده

اسم:پومسه ایل یو

سمبل:همانگی جسم و روح

سخن آخر



حالا که اسم تمام فرم های تکواندو رو میدونی میتونی هرکدوم رو که نیاز داری یاد بگیری رو داخل سایت تکواندو من جستجو کنی تا به آموزش فرم مدنظرت برسی ■ .